

Алькаев Эдуард

Вегетарианская кухня

ББК 36.997

А56

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника
И.А. Озерова*

Алькаев Э.Н.

А56 **Вегетарианская кухня.** — М.: ЗАО Центрполиграф, 2005. — 511 с.

ISBN 978-5-519-73263-5

В этой книге представлены рецепты питательных и аппетитных вегетарианских блюд. Вы познакомитесь с основными направлениями вегетарианской системы питания: старовегетарианской, запрещающей все продукты, которые имеют животное происхождение, и нововегетарианской, разрешающей наравне с растительными употребление молочных продуктов и меда.

ББК 36.997

© Алькаев Э.Н., 2005
© ЗАО «Центрполиграф», 2005
© Художественное оформление,
ЗАО «Центрполиграф», 2005

ISBN 978-5-519-73263-5

ПРИНЦИПЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА



Слово «вегетарианец» введено в обиход в 1842 году основателями «Британского вегетарианского общества». За основу было взято латинское «*vegetus*», что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый». Словосочетание «*homo vegetus*» указывает на духовно и физически развитую личность.

Изначально слово «вегетарианство» означало образ жизни, гармоничный с философской и нравственной точки зрения, а не только фруктово-овощную диету

В вегетарианской системе питания выделяют два основных направления. Первое — старовегетарианское (чистое или строгое вегетарианство), запрещающее все продукты, которые прямо или косвенно имеют животное происхождение, и даже мед. Рацион старовегетарианца состоит из злаков, бобовых, орехов, овощей, фруктов, ягод, зелени.

Второе направление — младовегетарианское (беззубойное), менее суровое, разрешающее наряду с растительными продуктами употребление меда, молока и молочных продуктов.

При вегетарианстве человек использует около 300 видов овощей, листьев, стеблей, почек, зерен, цветков, около 600 видов фруктов, около 200 видов орехов. В них содержатся все перечисленные компоненты, а кроме того жиры и белки в достаточном количестве. Больше всего белков в орехах, бобовых (особенно в сое, чечевице, фасоли, горохе), шпинате, цветной капусте, кольраби, пшенице и др.

Вегетарианство способствует очищению организма, нормализует состав крови. Улучшается цвет лица, нормализуется масса тела, укрепляются мышцы, улучшается кровообращение, успокаиваются нервы, увеличивается работоспособность, вы-

носливость, улучшается слух, зрение, память. Растительная вегетарианская пища является важным фактором восстановления жизненных сил, очищения организма от вредных веществ, шлаков, средством, которое стимулирует, активизирует его внутренние силы на выздоровление.

Второй и наиболее распространенной среди молодого и здорового населения причиной можно считать гуманность по отношению к животным, недовольство современными методами разведения и убоя скота, птицы и ловли рыбы. Массовое производство, когда животные получают с кормом различные химические или гормональные добавки, привело, по мнению вегетарианцев, еще и к тому, что вкус и качество мяса заметно ухудшились.

Известными вегетарианцами были Пифагор (и пифагорейцы в целом), Эмпедокл, Платон, Плотин, Сенека (и стоики, и орфики в целом), Плутарх, Будда, Заратуштра, Леонардо да Винчи, Гассенди, Б. Франклин, Шелли, Б. Шоу, Л. Толстой и многие другие.

Данная книга рассчитана на тех читателей, которые по духовно-религиозным, медицинско-гигиеническим, эстетическим и по многим другим причинам отвергают пищу животного происхождения. В ней представлены многочисленные рецепты двух основных направлений вегетарианской кулинарии (старовегетарианского и младовегетарианского), необходимые сведения не только о том, как можно вкусно приготовить то или иное блюдо, но и каким образом позаботиться о его полезных качествах и существенно сберечь свой кошелек, что для всех рачительных хозяек является немаловажным, а также рекомендации по составлению собственного меню.

Автор выражает надежду, что книга придется по душе всем, у кого есть большое желание совершенствовать свое мастерство в великой и таинственной науке — кулинарии.



СТАРО- ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ



Закуски и соленья

Квашеная капуста

Для квашения берут поздние осенние или зимние сорта капусты («Позднюю московскую», «Амагер» и др.). Можно заквашивать также капусту ранних сортов, но ее следует использовать тотчас после закисания, так как она быстро портится. Кочаны капусты должны быть плотными, белыми, с мелкими жилками на листьях и сочной маленькой кочерыжкой. Кочаны очищают от наружных испорченных листьев, обрезают кочерыжку вровень с кочаном. Затем кочан капусты размельчают ножом или шинковкой, смешивают с солью и укладывают в кадку, плотно утрамбовывая.

На 100 кг капусты берут 2,5—3 кг поваренной соли. Как вкусовые вещества применяют тмин, кориандр, лавровый лист. В капусту желательно добавлять морковь, клюкву или бруснику, которые кладут в капусту в разных соотношениях, получая в результате несколько разновидностей квашеной капусты с характерным вкусом.

В капусту можно добавлять: 0,05% тмина, 1,5% моркови, 1,5% клюквы, 0,02% кориандра, 0,03% лаврового листа (вкусовые вещества рассчитаны в процентах от веса капусты.)

Капусту заквашивают в деревянных (дубовых или еловых) кадках, вместимостью около 100—200 кг. Как новые, так и бывшие в употреблении кадки, перед закладкой капусты вымачивают в воде примерно 2 недели, меняя ее через каждые 3—5 дней.

Новые кадки — для вымачивания дубильных веществ, а старые для набухания.

Затем кадки моют водой с добавлением соды, тщательно трут щеткой и ополаскивают. Перед закладкой капусты кадку желательно обдать паром или ошпарить кипятком. Старые, растрескавшиеся или заплесневелые во время хранения кадки после мытья, следует дезинфицировать ангидридом сернистой кислоты: серный цвет (для посуды емкостью 100 кг берут 5—6 г серного цвета) помещают на несгорающую подставку, зажигают и опрокидывают над ним бочку. Ангидрид сернистой кислоты, образующийся при сгорании серного цвета, уничтожает микроорганизмы. Чтобы растрескавшаяся бочка не пропускала капустный рассол, внутреннюю поверхность ее покрывают слоем растопленного парафина.

Размельченную капусту укладывают в кадку слоями, пересыпая солью и другими наполнителями, разравнивают и деревянным пестом уплотняют до появления сока. Когда вся капуста утрамбуется в кадку, ее покрывают слоем капустных листьев, на него кладут деревянный круг и груз (камень весом 10—15 % от веса капусты) так, чтобы капустный рассол покрывал круг.

Вперемежку с шинкованной капустой можно положить целые кочаны капусты, которые зимой используют для приготовления овощных блюд.

Наилучшей для заквашивания капусты является температура в 20—25 °С, сроки закисания ее при этом составляют 10—12 дней.

Когда капуста заквашена, удаляют верхний слой и обмывают груз. Капусту покрывают чистой, белой, смоченной в солевой воде тканью, накладывают круг и груз. Затем кадку ставят в хорошо проветриваемое прохладное помещение.

Так же, как капусту, заквашивают морковь и брюкву.

Капуста, квашенная со свеклой

Капусту порезать на крупные куски — примерно по 200—300 г. Нарезать кубиками свеклу, перец, измельчить чеснок и петрушку, натереть на терке хрен. Все продукты смешать и сложить, уплотняя, в эмалированную емкость. Вскипятить и процедить

рассол, немного остудить до теплого и залить капусту. Положить гнет. Выдержать капусту при комнатной температуре 18—20 °С в течение двух суток, а затем убрать на холод. Спустя 5—6 дней капуста приобретет приятный малиновый цвет и будет готова к употреблению.

Состав: капуста — 4 кг

свекла — 150 г

чеснок — 50 г

хрен — 50 г

петрушка — 30—50 г

небольшой стручок красного жгучего перца

Для рассола: вода — 2 л

сахар — 100 г

соль — 100 г

Капуста сладкая

Капусту заложить в ведро, перемежая ее через каждые 10 см тонким слоем фруктов — яблок, груш, слив, разрезанных на дольки. Верхний слой капусты должен быть выше — 15 см. Посолить эту капусту из расчета 1—1,5% соли от веса капусты и, когда она закиснет и даст сок, слить рассол. На каждый литр рассола всыпать 170 г сахара, вскипятить его, остудить и вновь залить им капусту. Если рассола окажется очень мало, прибавить немного воды.

Капуста «под шубой»

Нашинковать капусту и морковь, яблоки порезать половинками или четвертинками, очистить от семечек. Перебрать, очистить от мусора и промыть в двух-трех водах клюкву или бруснику. Смешать с солью пряности (гвоздику, тмин или др.).

На дно положить чистые белые капустные листья. Затем уложить слоями овощи в такой последовательности: ровный слой нашинкованной капусты, ровный слой небольшого количества моркови и соли, слой нарезанных яблок и ягод. И так повторить несколько раз. Каждый слой уплотняют руками. Емкость заполнить почти до верха. Сверху капусту прикрыть чистыми свежими капустными листьями.

На следующий день, когда капуста осядет, ее прокалывают и добавляют к ней свежую, в последующие дни это проделывается несколько раз. Пену снимают. Через 2 недели капуста готова. Желательно употреблять, когда заквашенная капуста выстоится, примерно через 2 месяца.

Состав: нашинкованная капуста — 10 кг
 поваренная соль — 200—250 г
 морковь — 350 г
 яблоки — 0,5 кг
 клюква — 350 г, тмин — 5 г

Капуста маринованная

Капусту, нашинкованную полосками шириной 5 мм, бланшировать в течение 1 минуты в кипящей воде и откинуть на сито.

Приготовить заливку: растворить при нагревании в воде соль и сахар, кипятить 5—10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и добавить уксус.

На дно каждой литровой простерилизованной банки последовательно заложить: 5—6 горошин горького и душистого перца, 3—5 гвоздик, небольшой кусочек корицы, лавровый лист. Влить горячую заливку, затем капусту. Заливка должна покрывать капусту полностью.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые 3—5 минут, литровые 8—10 минут. Снять с огня и закатать.

Состав: капуста — 5 кг
 соль — 100—120 г

Для заливки: вода — 1 л
 соль — 50 г
 сахар — 120 г
 9%-й уксус — 200 г

Цветная капуста

Перерабатывать цветную капусту нужно очень быстро, чтобы она не успела потемнеть.

Крепкий белый кочан разделить на соцветия, промыть чис-

той проточной водой, плотно уложить в банки и сразу же залить заранее приготовленным, проваренным и охлажденным рассолом. Выдержать при комнатной температуре 2 недели, затем вынести на холод.

Банки можно подвергнуть незначительной стерилизации и закатать.

Состав: цветная капуста — 5 кг

вода — 2,75 л

соль — 200 г

9%-й уксус — 200 г

Морковь маринованная

Очищенную и нарезанную морковь бланшировать в кипящей воде в течение 3—5 минут. На дно литровой банки уложить 5 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, измельченный зубчик чеснока. Плотно уложить морковь. Нагреть в воде до растворения соль и сахар, кипятить 5—10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и влить уксус. Стерилизовать: поллитровые банки — 8—10 минут, литровые — 15 минут.

Состав для маринада: вода — 1 л

соль — 40 г

сахар — 40 г

9%-й уксус — 30 г

Соленые огурцы

Огурцы в свежем виде долго не сохраняются, сроки сбора урожая их также коротки, поэтому большую часть урожая огурцов консервируют засолом. Если соленые огурцы должны сохраняться на зиму, для засола берут поздние сорта («Нежинские», «Вязниковские» и др.). Ранние сорта огурцов следует употреблять в пищу вскоре после посола, так как они быстро портятся.

Прежде всего огурцы сортируют по величине и качеству, ибо только из огурцов одинакового размера и неиспорченных можно получить хороший соленый продукт. Огурцы должны быть

свежими, только что собранными, не вялыми, не переросшими, с плотной мякотью, неразвитыми семенами, тонкой пористой кожей зеленого цвета, без механических повреждений, следов болезней или вредителей. Вялые или переросшие круглые желтые огурцы не годятся для засола, они имеют толстую кожу, круглое твердое семя и твердые внутренние части ткани. Во время засола в них образуются пустоты. После сортировки огурцы моют в холодной воде при помощи щетки. Чтобы лучше происходил процесс закладки, рекомендуется огурцы предварительно замочить в холодной воде на 12—18 часов. Огурцы солят с добавлением ароматических кореньев, которые дополняют вкус и запах огурцов и оказывают некоторое консервирующее воздействие. Обычно для соления огурцов применяют укроп, листья красной или черной смородины, вишни и добавляют в небольших количествах хрен или листья хрена и чеснок. Кроме того, можно употреблять эстрагон, тимьян, майоран, красный перец, листья петрушки и сельдерея и др. Общее количество ароматических растений составляет примерно 5—7% от веса огурцов. Ароматические коренья моют, укроп нарезают на кусочки длиной 8—10 см, хрен моют и нарезают кружочками, чеснок разделяют на отдельные дольки.

Лучше всего огурцы солить в деревянных (дубовых, еловых) кадках, емкостью 50—100—200 л. Кадки для соления огурцов готовят так же, как и для квашения капусты: их замачивают, моют, дезинфицируют.

При солении огурцов в небольших количествах для скорого употребления можно использовать глиняные горшки, стеклянные банки.

Промытые огурцы укладывают в посуду вместе с ароматическими кореньями. Прежде всего на дно посуды кладут слой листьев красной или черной смородины, затем один возле другого укладывают в горизонтальном положении огурцы, покрывают их укропом, кусочками хрена, кладут дольку чеснока, опять укладывают слой огурцов и делают прокладку из приправ и ароматических кореньев, продолжая в таком же порядке до заполнения посуды. Последний слой огурцов покрывают укропом и листьями. В посуду входит больше огурцов, если их укладывать вертикально один возле другого, причем в таком